



用心聆聽，伸出援手  
你我都可以成為自殺防治守門人

安心專線  
0800-788-995  
(24小時服務熱線)

**50%** 以上自殺身亡的個案，  
生前曾向身邊的親友表達自殺意圖.....

# 自殺防治守門員 知能研習

彰化縣立陽明國中 輔導室

人為什麼會選擇殺了自己??

- 認為自己對於世界的影響極微小
- 環境對自己的漠視
- 不知道有許多隨手可得的資源可以協助解決問題
- 認為死亡會讓事情有所改善
- 報復別人

# 如何預防青少年自殺?

- 1.強化老師與學校工作人員的心理健康
- 2.建立學生良好的自尊
- 3.促進情感的表達
- 4.避免學校暴力
- 5.提供求助服務的相關資訊

自殺行為是突發、無法預警的嗎？

1. 研究證明自殺行動出現之前，會展現出任一形式的線索或警訊，包含口語的、行為的、處境的。

1. 行為的漸進：從「自殺意念」到「自殺行動」是經過一連串演進的，所以絕對不可忽略任一環節；及早發現、立即關懷。

# 自殺的警訊(FACT)

## 感覺(Feeling)

- **無望的**：「事情不可能變好了」、「已經沒有什麼好做了」、「我永遠都覺得沒有希望」
- **無價值感**：「沒有人在乎」、「沒有我別人會過更好」
- **過度罪惡感和羞恥感、痛恨自己**
- **過度悲傷、自責、無助等負面想法**
- **持續的焦慮與憤怒**

# 自殺的警訊(FACT)

## 行動(Action)

- 藥物或酒精等物質濫用
- 談論或撰寫有關死亡或毀滅的情節
- 焦躁不安
- 攻擊、魯莽



## 自殺的警訊(FACT)

### 改變(Change)

- 人格 - 更退縮、厭倦、冷漠、社交疏離、猶豫不決或更為喧鬧、多話、外向
- 行為 - 無法專心
- 睡眠 - 睡太多或失眠，有時候會很早醒來
- 飲食習慣 - 沒有胃口、體重減輕、或吃得過量
- 興趣喪失 - 對於朋友、嗜好、個人清潔、性、或以往喜歡的活動失去興趣
- 在經過一段時間的消沉、退縮後突然情況好轉

# 自殺的警訊(FACT)

## 惡兆(Threats)：

- **言語** - 如討論「流血流多久才會死?」
- **威脅** - 如說出「沒多久我就不會在這裡了」
- **行動計畫** - 安排事務、送走喜歡的東西、研究藥物、獲取武器
- **自殺的企圖** - 服藥過量、割腕

## 當學生向你吐露自殺意念時——七不

- **不做任何評斷**：相信他，傾聽他的痛苦、抑鬱或無助，然後求援，同時移開可能致命的物品。
- **不要提供任何建議**。
- **不要發誓保守秘密**。
- **不要爭辯自殺是對或是錯**。
- **不要增加其罪惡感**。
- 情況處理**不可延誤**。
- **不要視當事人在開玩笑**(鄭如安，1996)。



# 自殺防治守門人 123 步驟

1 問

- 主動關懷與積極傾聽

2 應

- 適當回應與支持陪伴

3 轉介

- 資源轉介與持續關懷

# 關懷心情四步驟

## 自殺徵兆的覺察

1. 表情/情緒/言語  
/思想/行為...
2. 從意念到行動

隱密所在  
傾聽同理重視  
不評斷不建議  
提供支持/降低危險



## 評估自殺危險性

1. 自傷/傷人的可能性
2. 量表使用

## 提供資源網絡

1. 親友協助
2. 專業協助：法律  
/諮商/社政...

# 我們如何與他互動？

- **傾聽**—聽他說他的故事
- **支持**—表達關心與願意協助的意志
- **敏感**—對青少年的想法及意圖，有極敏銳的回應及處理能力，但也要提防自己變成一個『杞人憂天』的人。
- **信心**—信任自己的判斷
- **陪伴**—自殺的青少年，短期中不能任其『獨處』需安排『許許多多』關懷的人，共同陪他度過。
- **注意**—追蹤自殺個案或注意有自殺意圖的個案。





# 讓我們 接住你

全年無休的自殺防治守護者

24小時安心專線 0800788995

生命線 1995 張老師 1980

# 感謝您的聆聽

